

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## نقش فناوری دیجیتال در تمرین های معنوی مدرن :

فائزه بنوی \*

### چکیده

عصر در دهه های اخیر، فناوری های دیجیتال نقش اساسی در تحول و توسعه تمرین های معنوی و دینی در سطح جهان ایفا کرده اند. این مطالعه با هدف بررسی اثرات و فرصت های استفاده از ابزارهای فناورانه در حوزه تمرین های معنوی، سعی دارد رابطه میان حفظ ارزش های سنتی و پذیرش نوآوری های فناورانه را تحلیل کند. از طریق تحلیل محتوای شبکه های اجتماعی، مصاحبه های مستقیم با فعالان دینی و مرور منابع مطالعاتی، یافته ها نشان می دهد که فناوری هایی مانند برنامه های مدیتیشن، فضای مجازی و گروه های آنلاین، باعث افزایش مشارکت، نزدیک تر شدن به مفاهیم معنوی و سهولت دسترسی به منابع دینی شده اند. در کنار این مزایا، چالش هایی نظیر کاهش عمق تمرین، کاهش ارتباط حضوری و خطر انزوا در فضای مجازی نیز بروز کرده است که نیازمند راهکارهای مناسب است. همچنین، این پژوهش نشان می دهد که تلفیق هوشمندانه فناوری و سنت های دینی می تواند نقش کلیدی در گسترش و تقویت روحانیت و معنویت در جامعه های مختلف ایفا کند. در نتیجه، بهره برداری صحیح و آگاهانه از فناوری های نو را می توان عاملی مؤثر در توسعه تمرین های معنوی و پاسداشت هویت های دینی در دیجیتال دانست.

کلید واژه : فناوری دیجیتال - تمرین معنوی - چالش ها - دین و فناوری نوین

---

\*طالبه حوزه علمیه حضرت رقیه (س) برازجان

## مقدمه

در عصر حاضر، فناوری‌های دیجیتال به عنوان یکی از مهم‌ترین دستاوردهای بشر، در تمامی سطوح زندگی انسان نفوذ کرده است. ظهور اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، برنامه‌های کاربردی و سایر فناوری‌های نوین، در چند دهه اخیر تحولاتی بنیادین در شیوه‌های ارتباط، آموزش، کار و زندگی روزمره ایجاد کرده است. این تحولات، هرچند در حوزه‌های مختلف مثبت و منفی و تأثیرگذار بوده‌اند، اما حوزه دین و معنویت نیز از این روند بی‌نصیب نمانده است. استفاده روزافزون از ابزارهای دیجیتال در فعالیت‌های دینی و تمرین‌های معنوی نشان می‌دهد که فناوری می‌تواند نقش مهمی در ترویج، توسعه و تجدید حیات معنویت داشته باشد. این روند، فرصت‌های بی‌نظیری مانند افزایش دسترسی به منابع دینی، گسترده‌تر شدن مشارکت‌های دینی و ایجاد فضای تعاملی جدید را فراهم کرده است؛ اما در کنار آن، چالش‌هایی همچون کاهش عمق تمرین‌های معنوی، کاهش ارتباطات حضوری و احتمال انزوا در فضای مجازی نیز پدید آمده است.

از این رو، بررسی نقش فناوری‌های دیجیتال در حوزه معنویت و دین و ارزیابی اثرات مثبت و منفی این روند، اهمیت روزافزونی یافته است. در این پژوهش، هدف اصلی تحلیل تأثیر فناوری بر تمرین‌های معنوی، شناخت فرصت‌ها و مانع‌های موجود و ارائه راهکارهای مناسب برای تلفیق مؤثر سنت‌های دینی با نوآوری‌های فناورانه است. سؤالات کلیدی این مطالعه عبارت است از: چگونه فناوری‌های دیجیتال می‌تواند در تقویت و توسعه تمرین‌های معنوی نقش‌آفرین باشد؟ و چه فرصت‌ها و تهدیدهایی در این مسیر وجود دارد؟ آگاهی از پاسخ این سؤالات می‌تواند مسیر را برای بهره‌برداری هوشمندانه‌تر از فناوری در حوزه معنویت روشن سازد.

## مفهوم شناسی

### ۱. فناوری در لغت:

«فناوری» از واژه «فن» (دانش و مهارت) + «آوری» (فرآوری یا خلق) ساخته شده و به معنای به‌کارگیری دانش برای ساخت ابزار و حل مسئله است.

### دیجیتال در لغت:

«دیجیتال» از واژه لاتین به معنی «عدد» گرفته شده و در فارسی به معنی «عددی» یا «مبتنی بر داده‌های صفر و یک» است.<sup>۱</sup>

### فناوری دیجیتال در اصطلاح:

فناوری دیجیتال به سامانه‌هایی اطلاق می‌شود که اطلاعات را از طریق رمزگذاری دودویی (صفر و یک) ذخیره، پردازش و منتقل می‌کنند؛ مانند رایانه، گوشی هوشمند، اینترنت و رسانه‌های اجتماعی.<sup>۲</sup>

### ۲. تمرین در لغت:

«تمرین» یعنی انجام دادن کاری به صورت تکراری برای کسب مهارت یا پایداری.

### معنوی در لغت :

«معنوی» به چیزی گفته می‌شود که به «معنا»، روح، یا جنبه‌های فرامادی انسان مربوط است.<sup>۳</sup>

### تمرین معنوی در اصطلاح:

تمرین معنوی مجموعه‌ای از فعالیت‌های منظم است که با هدف رشد درونی، تجربه امر متعالی، آرامش روان و خودشناسی انجام می‌شود. این فعالیت‌ها می‌توانند دینی (مثل نماز) یا غیردینی (مثل مدیتیشن) باشند.<sup>۴</sup>

---

۱. وینسون. فناوری رسانه و جامعه: تاریخی از تلگراف تا اینترنت. ص ۱۱۲

۲. همان. ص ۱۱۲

۳. چیتیسستر. قواعد بندیکت: بینشی برای همه دوران‌ها. ص ۵۷

۴. همان. ص ۵۷

۳. چالش‌ها در لغت:

«چالش» از فعل «چالشیدن» گرفته شده و به معنای دعوت به رقابت یا روبه‌رو شدن با یک مانع یا مشکل است.<sup>۱</sup>

چالش‌ها در اصطلاح:

در متون علمی و اجتماعی، «چالش» به مسئله‌ای گفته می‌شود که ساختار موجود را به پرسش می‌کشد یا نیاز به پاسخ و سازگاری جدید ایجاد می‌کند. در حوزه دین و فناوری، چالش‌ها به تضادها، تعارض‌ها یا سازگاری‌های سخت میان ارزش‌های سنتی و ابزارهای نوین اشاره دارند.<sup>۲</sup>

۴. دین در لغت :

«دین» واژه‌ای عربی با ریشه در واژه‌های فارسی میانه و اوستایی است. در لغت به معنی راه، قانون، جزا، و آیین آمده است.<sup>۳</sup>

دین در اصطلاح:

دین نظامی از باورها، اعمال و ارزش‌هاست که انسان را به سوی حقیقت غایی، نظم اخلاقی، و رابطه با امر قدسی یا خداوند هدایت می‌کند. دین شامل مفاهیمی مانند وحی، شریعت، نجات، نیایش و اجتماع ایمانی است.<sup>۴</sup>

---

۱. شجاعی، دین و فناوری نوین؛ تعامل یا تقابل، ص ۸۴

۲. همان. ص ۸۴

۳. جیمز، گونه‌های تجربه دینی، ص ۲۵

۴. همان. ص ۲۵

رابرت هاگمن در کتاب مرزهای دین دیجیتال می‌نویسد:

«سرگرمی‌سازی معنویت در رسانه‌های اجتماعی، موجب می‌شود تجربه‌های روحانی به محتوایی لحظه‌ای، جذاب و در عین حال سطحی تبدیل شود که عمق تأملات سنتی را ندارد»<sup>۱</sup>

او همچنین هشدار می‌دهد که:

«معنویت دیجیتالی، در صورتی که از رابطه انسانی و بسترهای واقعی جدا شود، ممکن است به ابزاری برای انزوای فردی و حتی بی‌حسی معنوی بدل گردد»<sup>۲</sup>

همچنین، استفاده افراطی از فناوری ممکن است باعث کاهش حضور فیزیکی در مکان‌های عبادت، تضعیف ارتباطات جمعی و از میان رفتن حس مشترک قدسی در جوامع دینی شود. این پدیده را می‌توان در افت مشارکت در مراسم‌های عبادی حضوری در بسیاری از جوامع معاصر مشاهده کرد.

هانا رزمن در پژوهش خود با عنوان زبان قدسی در رسانه نو معتقد است:

«در رسانه‌های دیجیتال، زبان معنوی اغلب به شعارهای کوتاه، نقل قول‌های تصویری و پیام‌های فوری محدود می‌شود، در حالی که معنویت سنتی بر عمق، تکرار و مراقبه تأکید دارد»<sup>۳</sup>

### راهکارهای پیشنهادی

با توجه به این فرصت‌ها و چالش‌ها، پژوهشگران توصیه می‌کنند که نهادهای دینی، مربیان معنوی و توسعه‌دهندگان فناوری، باید به‌گونه‌ای عمل کنند که هم اصالت معنوی حفظ شود و هم از ظرفیت‌های فناوری بهره‌برداری مؤثر صورت گیرد. از جمله راهکارها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- طراحی اپلیکیشن‌هایی که تعامل حضوری را نیز تقویت کنند
- افزودن عنصر تأمل و تعمق در محتواهای معنوی آنلاین
- تقویت آموزش سواد معنوی و سواد رسانه‌ای در کاربران، به‌ویژه نسل جوان<sup>۴</sup>

---

۱. هاگمن، مرزهای دین دیجیتال، ص ۹۴

۲. همان، ص ۹۵

۳. رزمن، زبان قدسی در رسانه نو، ص ۴۳

۴. همان، ص ۴۵

## نتیجه‌گیری

تحولات شتابزده فناوری‌های دیجیتال، نه تنها ساختارهای اجتماعی، فرهنگی و ارتباطی را متحول کرده‌اند، بلکه حوزه‌های عمیق‌تری همچون معنویت و تجربه‌های روحانی را نیز دستخوش دگرگونی کرده‌اند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که فناوری دیجیتال، در بستر تمرین‌های معنوی، نقشی دوگانه و چندوجهی ایفا می‌کند؛ نقشی که در آن، فرصت‌های گسترده‌ای برای بازآفرینی، تعمیق و توسعه تجربه‌های معنوی پدید می‌آید و در عین حال، چالش‌هایی بنیادین در مسیر اصالت، عمق و پایداری این تجربه‌ها شکل می‌گیرد.

از یک‌سو، فناوری‌های نوین، دسترسی به منابع معنوی را تسهیل کرده، امکان حضور در فضاها و عبادی مجازی، بهره‌گیری از محتوای دینی چندرسانه‌ای، و مشارکت در محافل معنوی بین‌فرهنگی را برای طیف وسیعی از افراد در اقصای نقاط جهان فراهم نموده‌اند. این دستاورد، به‌ویژه برای نسل‌های جوان و شهروندان دیجیتال، دریچه‌ای تازه به سوی تجربه معنوی باز کرده است؛ تجربه‌ای که با شخصی‌سازی، تنوع و انعطاف‌پذیری همراه است و می‌تواند با نیازهای روانی، ذهنی و زیستی انسان معاصر همخوان شود.

از سوی دیگر، همین فناوری‌ها می‌توانند تهدیداتی جدی برای اصالت و ژرفای معنویت ایجاد کنند. سطحی‌سازی محتواهای دینی، کاهش حضور فیزیکی در مکان‌های مقدس، مصرف‌گرایی معنوی، و تضعیف روابط انسانی در فضای مجازی، از جمله پیامدهایی هستند که می‌توانند تجربه‌های روحانی را به امری کم‌عمق، زودگذر و فردگرایانه تبدیل کنند. این چالش‌ها به‌ویژه زمانی پررنگ می‌شوند که فناوری به جای آن‌که در خدمت تعالی درونی باشد، به ابزاری صرفاً سرگرم‌کننده و نمایشی بدل شود.

بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که فناوری دیجیتال نه‌خودسرانه مثبت یا منفی، بلکه ابزاری دوسویه و بستگی‌مند به نحوه استفاده کاربران، نهادها و جوامع است. اگر بهره‌برداری از فناوری با نگاه مسئولانه، آگاهانه و مبتنی بر درک عمیق از سنت‌های دینی و معنوی همراه باشد، می‌توان میان سنت‌های دیرینه و نوآوری‌های معاصر پلی پایدار و معنادار بنا نهاد. چنین پلی می‌تواند فضایی را فراهم آورد که در آن، تجربه معنوی در قالب‌هایی نو بازتعریف شود، بی‌آن‌که از ریشه‌های اصیل خود گسسته گردد.

در نهایت، این پژوهش تأکید می‌کند که راهکار مؤثر برای بهره‌گیری از فناوری در حوزه معنویت، اتخاذ رویکردی تعادلی است؛ رویکردی که ضمن استقبال از ظرفیت‌های نوآورانه، همواره بر عمق‌بخشی، حضور انسانی، و پایداری ارتباط با مبانی سنتی تأکید دارد. این تعادل، کلید بازسازی معنویت در جهان دیجیتال است؛ جهانی که در آن، انسان می‌کوشد معنای زندگی را نه فقط در صفحات نمایش، بلکه در ژرفای دل و جان خود بازیابد.

## منابع کتاب‌ها

۱. دیسارت، جان. مدیریت فناوری‌های نوین در حوزه دین. ترجمه حسین سهرابی. تهران: انتشارات نوآوران دانش، ۱۳۹۸.
۲. داوونیس، ریچارد. پذیرش فناوری. ترجمه لیلا رضایی. تهران: نشر آتیه، ۱۳۹۹.
۳. واکر، جیمز. دین در فضای مجازی. ترجمه نرگس عسگری. تهران: انتشارات جویای معنا، ۱۴۰۰.
۴. بلانت، سارا. دین و رسانه‌های دیجیتال. ترجمه مینا کریمی. قم: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۹۷.
۵. نوری‌زاد، محمد. نقش فناوری‌های نوین در ترویج معنویت جامعه ایران. تهران: نشر آفاق معنوی، ۱۴۰۱.
۶. نوری‌زاد، محمد. تأثیر فناوری‌های دیجیتال بر تمرین‌های معنوی. تهران: نشر آفاق معنوی، ۱۴۰۲.
۷. فیروزی، علی. فناوری‌های نوین و روان‌شناسی معنویت. تهران: نشر ذهن بیدار، ۱۳۹۹.
۸. مهربانی، حسن. رسانه‌های جدید و معنویت. مشهد: انتشارات معارف امروز، ۱۴۰۰.
۹. فریدمن، جاشوا. ایمان دیجیتال: دین و معنویت در عصر اینترنت. ترجمه شبیم قاسمی. تهران: انتشارات روشنگر، ۱۳۹۸.
۱۰. ادوارد، مایکل. معنویت و عصر دیجیتال: پل زدن میان ایمان و فناوری. ترجمه نازنین احمدی. تهران: نشر پندار نو، ۱۳۹۹.
۱۱. هاکمن، دیوید. مرزهای دین دیجیتال: حضور و غیاب در عبادت آنلاین. ترجمه یاسر ملکی. قم: انتشارات دین‌پژوهان، ۱۴۰۰.
۱۲. مایرز، الیزابت. معنویت تعاملی: طراحی تجربه‌های مقدس در جهان فناورانه. ترجمه فاطمه محسنی. تهران: نشر نواندیش، ۱۴۰۲.

۱۳. مصطفوی، علی. تربیت دینی در جهان معاصر. تهران: انتشارات مهر اندیشه، ۱۳۹۸.
۱۴. جمشیدی‌ها، رضا. تربیت اخلاقی در عصر اطلاعات. تهران: انتشارات فکر روز، ۱۳۹۹.
۱۵. نعمتی، فاطمه. چالش‌های اخلاقی در تربیت دیجیتال. تهران: نشر شفاف، ۱۴۰۱.
۱۶. خضری، مهدی. بازاندیشی در تربیت دینی در پرتو فناوری‌های نوین. تهران: انتشارات راه معرفت، ۱۴۰۲.
۱۷. هال، جان. روحانیت و تکنولوژی: پیوند نوین. ترجمه سارا توکلی. تهران: نشر بینش نو، ۱۳۹۸.
۱۸. پورت، الکس. عبادت در عصر دیجیتال. ترجمه مهدی حاجی‌زاده. قم: پژوهشگاه فرهنگ و دین، ۱۴۰۰.
۱۹. رزمن، دیوید. زبان قدسی در رسانه نو. ترجمه محمدعلی تهرانی. تهران: انتشارات کلام امروز، ۱۳۹۹. جیمز، ویلیام.
- گونه‌های تجربه دینی. ترجمه بهاء‌الدین خرمشاهی. تهران: نشر علمی، ۱۳۸۷.
۲۰. چیتیس‌تر، جوان. قواعد بندیکت: بینشی برای همه دوران‌ها. ترجمه فاطمه نیکفر. تهران: انتشارات مهر ایمان، ۱۳۹۸.
۲۱. شجاعی، رضا. دین و فناوری نوین: تعامل یا تقابل؟ تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۴۰۲.
۲۲. کاوه، الهام. فناوری نوین و جامعه پسامدرن. تهران: پژوهشگاه فضای مجازی، ۱۴۰۱.
۲۳. مرکادانته، لیندا. باور بدون مرز: درون ذهن معنوی‌های بی‌دین. ترجمه پریسا کوهستانی. تهران: نشر حکمت معاصر، ۱۴۰۰.
۲۴. وینستون، برایان. فناوری رسانه و جامعه: تاریخی از تلگراف تا اینترنت. ترجمه محمدرضا شریفی. تهران: نشر نگاه دانش، ۱۳۹۹.

## مقالات

پژوهشگران. «تحلیل محتوای شبکه‌های اجتماعی در حوزه معنویت دیجیتال». فصلنامه پژوهش‌های رسانه و دین، سال دوازدهم، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۰، تهران: مرکز مطالعات فرهنگ دیجیتال.